

主催：湘南大庭地区社会福祉協議会 健康づくり部会

介護予防教室

お元気な方が 今後も介護が必要な状態とならないように
そして今現在機能低下が見られる方も それ以上悪化させないように
介護予防を通じていつまでも 健康で生き生きとした暮らしを送れることを
みんなで目指しましょう🌸

①	令和8年 11月5日(木) 午後2時～ 3時30分 (午後1時30分受付)	シニアリズム体操 楽しく体を動かそう♪ 講師：日本スポーツ協会公認指導員 相良 陽子氏 持ち物：室内履き、運動のできる服装、タオル、飲み物	
②	令和8年 11月12日(木) 午後2時～ 3時30分 (午後1時30分受付)	アロマストレッチ 香りとストレッチで始める健康づくり 講師：フィットネスインストラクター 柳生 紫訪子氏 持ち物：室内履き、運動のできる服装、タオル、飲み物、メモ帳 ※貸出用マットを用意していますが、個人でストレッチ マットをご用意できる方は、お持ちください。	

- 対 象：湘南大庭地区内在住で50歳以上の方
- 場 所：湘南大庭市民センター めるんとぴーONE体育室
- 定 員：各回30人（先着順受付）※1回のみでのお申込みも可能です。
- 参加費：無料 ※駐車場は2時間まで無料です。
- 申込み：令和8年10月13日（火）～10月30日（金）
湘南大庭市民センターへ来館もしくはお電話で

【申込み・問合せ】 湘南大庭市民センター 地域づくり担当
TEL:0466-87-1111 (受付:平日8時45分～17時)



ポータルサイト
ふらっと湘南大庭



地域のイベント
情報はこちら



閲覧情報など
はこちら



市民センターの様
を楽しく発信中♪